

Notre formation est structurée en trois phases distinctes, soit :

- Phase 1 : Être en relation avec soi** (6 ateliers de 2 jours)
- Phase 2 : Être en relation avec l'autre** (6 ateliers de 2 jours)
- Phase 3 : Être en relation d'aide** (deux ateliers de 6 à 8 jours).

Phase 1 : Être en relation avec soi

Prix actuel: 315€/atelier

Cette première phase guide l'étudiant vers un cheminement personnel. Cette approche l'aide à identifier ce qui l'éloigne de son pouvoir créateur et à devenir conscient de ce qui le maintient dans l'insatisfaction ou la souffrance. Les ateliers de cette phase lui permettent de reprendre la maîtrise de sa vie en identifiant ses vrais besoins, en apprenant à être à l'écoute de ses corps mental, émotionnel et physique. Il devient ainsi en mesure de se diriger vers ce qu'il veut être, faire et avoir dans sa vie. Voici le titre de chacun des ateliers inclus dans cette phase :

1. Les 5 blessures de l'âme
2. Comment apprivoiser les peurs
3. Comment développer le senti
4. Comment gérer la colère
5. Se libérer du sentiment de culpabilité
6. Décodage métaphysique des malaises et maladies

Phase 2 : Être en relation avec l'autre

Prix actuel: 315€/atelier

Cette deuxième phase habilite l'étudiant à identifier clairement les causes de ses conflits et de ses difficultés relationnelles avec son entourage. Ces ateliers lui permettent d'acquérir les connaissances nécessaires et les moyens efficaces pour rétablir des liens satisfaisants et durables. Voici le titre de chacun des ateliers inclus dans cette phase :

1. L'écoute et la communication
2. Se libérer de l'emprise de l'ego
3. Devenir observateur et non fusionnel
4. Les pièges relationnels
5. Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité
6. Autonomie affective

Ces 2 premières phases sont structurées de façon similaire. Elles incluent chacune six ateliers associés à un cheminement pédagogique spécifique à effectuer après la présentation de chacun de ces ateliers (voir ci-dessous).

Cette structure a été établie afin de permettre aux étudiants de découvrir et d'expérimenter graduellement les différentes notions développées. Cette méthode d'enseignement permet un transfert des apprentissages dans la vie quotidienne pour en faciliter l'intégration.

Cheminement pédagogique de la phase 1 (obligatoire si suivi dans un but professionnel)

- **Participation aux 6 ateliers** : Suivre les ateliers selon l'ordre établi ci-dessus représente l'idéal, puisqu'ils sont structurés de façon à permettre l'acquisition des notions favorisant une meilleure compréhension. (14 h X 6 = 84 h)
- **Exercices d'exploration** : L'étudiant sera amené à expérimenter quelques exercices exploratoires suite à chaque atelier. Ils lui permettront de vérifier son intégration de la matière apprise et le degré d'amour qu'il a pour lui. (3,5 h X 6 = 21 h)
- **Consultations individuelles** : Que ce soit à titre de support affectif ou pour faire le point sur ses connaissances, la consultante est une personne ressource indispensable à l'intégration de l'enseignement. Les 12 consultations seront axées sur les exercices exploratoires et les ateliers. Le prix des consultations sera en sus et payable directement à la consultante. (1 h X 6 = 6 h).

Cheminement pédagogique de l'étudiant pour la phase 2 (obligatoire si suivi dans un but professionnel)

Identique à la phase 1 + ...

- **Pratiques d'écoute** : Dès le début de la phase 2, l'étudiant devra faire une pratique d'écoute avec un autre étudiant. L'écoute est un critère indispensable dans la relation d'aide et ces pratiques pourront aider l'étudiant à conscientiser son degré d'écoute et les difficultés vécues au cours de ces pratiques. (2 h X 6 = 12 h)

Phase 3 : Être en relation d'aide

Condition d'admissibilité : *Atelier ETC + Phases 1 et 2*

La phase 3 permet d'apprendre à faire de la relation d'aide en groupe en suivant l'atelier *Devenir animateur/conférencier* ou en individuel en complétant l'atelier *Techniques efficaces en relation d'aide*. Une personne peut suivre uniquement une de ces phases 3 ou les deux.

Devenir animateur/conférencier
(54 à 72 heures de formation réparties sur 7-9 jours)
Prix actuel: 2000€

Cet atelier transmet l'essentiel de l'expérience de Lise Bourbeau, animatrice chevronnée et conférencière internationale depuis plus de 20 ans. Que ce soit pour devenir travailleur autonome dans un domaine qui exige des habilités à écouter et à communiquer efficacement ou pour répondre aux exigences du marché du travail actuel qui demandent de plus en plus aux travailleurs et aux gestionnaires de développer la capacité de s'exprimer devant un groupe, cet atelier vous conviendra.

Voici quelques-uns des thèmes développés :

- Savoir garder l'attention d'un groupe et la maintenir.
- Apprivoiser la peur de parler en public et savoir comment la dépasser.
- Développer une technique d'animation basée sur l'écoute.
- Apprendre à structurer une conférence, une animation, un atelier et planifier les détails d'une bonne logistique.
- Apprendre à se connaître à travers sa façon d'animer.
- Reconnaître l'influence des blessures dans la façon d'animer.
- Approfondir les thèmes principaux de l'enseignement d'Écoute Ton Corps.
- Apprendre à structurer et préparer un exposé de 15 minutes ainsi qu'une animation de 30 minutes.
- Vérifier sa capacité d'identifier et de répondre adéquatement aux différentes interventions des participants.
- Pratiquer l'écoute active.

Techniques efficaces en relation d'aide
(54 à 72 heures de formation réparties sur 6-8 jours)
Prix actuel: 2000€

Voilà déjà plus de 25 ans que Lise Bourbeau développa une approche novatrice de la relation d'aide où l'écoute du corps tient une place prépondérante. À la suite de plusieurs années de recherche et d'expérimentation, elle a mis sur pied une structure de consultation privée qui permet de cerner rapidement l'origine d'un malaise physique, émotionnel ou mental. Cet atelier vous transmettra le fruit de ses recherches. Les participants devront choisir plusieurs problèmes personnels sur lesquels ils désirent travailler afin que chaque étudiant ait l'occasion de pratiquer et de recevoir une consultation à partir d'une problématique réelle.

Objectifs de ces pratiques :

- Évaluer sa capacité de cerner rapidement le problème du client.
- Évaluer son habilité à identifier rapidement les blessures intérieures du client.
- Accroître son discernement en recevant et donnant du « feed-back » sur la qualité des interventions.
- Vérifier son degré d'intégration des différentes notions apprises au cours du programme.
- Acquérir la capacité d'identifier les blessures du client à partir de l'observation de son corps physique.

Remise de Certificat

Notez qu'une personne peut suivre Phase 1, 2 et/ou 3 uniquement dans un but personnel. Donc cette personne n'est pas obligée de faire tout le cheminement pédagogique, elle fait ce qu'elle veut parmi le tout, mais elle ne recevra pas de certificat.

Toute personne ayant complété toutes les étapes suivantes recevra son certificat officiel:

- ✓ suivi l'atelier "ETRE BIEN "
- ✓ suivi les 12 ateliers des phases 1 et 2
- ✓ fait les exercices exploratoires
- ✓ Fait les consultations
- ✓ reçu une note satisfaisante lors d'un des ateliers de la phase 3.

Les prix mentionnés dans ce document sont les prix de 2018. Tous les prix sont sujets à des changements possibles dans le futur. En donnant un acompte pour une phase, vous réservez le prix de cette phase au moment de l'inscription.